

**Bartolinas activas, alternativa lúdica de minimización del sedentarismo en las estudiantes
de grado 10° del Colegio Mayor de San Bartolomé sede Bachillerato**

Trabajo Presentada para optar por el título de especialista en

Pedagogía de la Lúdica

Fundación Universitaria los Libertadores

Director

Nelson Enrique Flórez Huertas

Hayder Moreno Cortés

Diciembre 2019

Resumen

En la institución educativa Colegio Mayor de San Bartolomé ubicado en la localidad de la Candelaria en Bogotá, se observa que las estudiantes en edades entre los 15 y 17 años de edad, tienen poco interés y no realizan actividades físicas o deportes para el manejo de su tiempo libre. Teniendo en cuenta sus características se hace necesario aplicar la actividad física como herramienta lúdica para el desarrollo integral de las estudiantes, donde ellas se involucren diseñando y experimentando las propuestas.

Surge así el proyecto de intervención disciplinar denominado, *Bartolinas activas, alternativa lúdica para minimización del sedentarismo en las estudiantes de grado 10° del Colegio Mayor de San Bartolomé sede Bachillerato* que tiene características de la investigación descriptiva y el enfoque con el que más tiene relación es el tipo cualitativo, la línea de investigación interdisciplinar de la fundación universitaria Los Libertadores con la cual se relaciona es el Humano Integrador en el Contexto Social Colombiano.

Para la propuesta se planteó una ruta y plan de acción denominada “**Ruta de retos para Bartolinas**” como respuesta para la problemática, ya que tiene en cuenta las particularidades de las beneficiarias y el uso de la lúdica. Se recomienda entonces, convocar a las estudiantes sedentarias para la aplicación de la ruta e identificar esta propuesta como herramienta que aporta en los proyectos institucionales.

Palabras Claves: Lúdica, sedentarismo, tiempo libre.

Abstract

At the educational institution Colegio Mayor of San Bartolomé located at the Candelaria, zone in Bogotá, it can be observed that students between 15 to 17 years of age, have a Little bit of interest and they don't do any physical activity or any kind of sports for the management of their free time. According to the students context it is necessary to apply their physical activity as a ludic tool for the integral development of the students, were they get involved by designing and experiencing their proposal.

This is how the Project of disciplinary intervention called “*Bartolinas Activas*” arised as a ludic alternative for the reduction of the sedentary lifestyle in the student of grade 10 at the Colegio Mayor of San Bartolomé High School side. It has descriptive investigation characteristics and qualitative is the most related focus, and the interdisciplinary research line which is more related according to Los Libertadores University Foundation is the human integrator in the Colombian social context.

For this proposal, it was suggested a way and plan of action called “**Ruta de Retos para Bartolinas**” as a solution for the problem because it has into a count the particularities of the beneficiaries and the use of the ludic. Therefore it is recommended to have a meeting with the sedentary students for the application of this way and to identify the proposal as a tool which brings help to the institutional projects.

Key words: Ludic, sedentary lifestyle, free time.

Bartolinas activas, alternativa lúdica de minimización del sedentarismo en las estudiantes de grado 10° del Colegio Mayor de San Bartolomé sede Bachillerato

En la institución educativa Colegio Mayor de San Bartolomé ubicado en la localidad de la Candelaria en Bogotá, se observa que las estudiantes de grados que corresponden a educación media en edades entre los 15 y 17 años de edad, tienen poco interés, en las actividades recreo deportivas que plantea la institución, suelen pasar por alto las invitaciones a organizarse libremente para el manejo de su tiempo libre en actividades de movimiento, independiente del tipo de deporte.

Si se realiza una visión superficial, se podría pensar que dan prioridad a las actividades académicas, y aunque en varios casos particulares podría ser una respuesta, también se debe a experiencias en ocasiones poco agradables con la práctica del ejercicio físico o deporte.

Algunas fueron llevadas prontamente a la práctica de estas, pero después no se pudo continuar con el proceso; por aspectos económicos que les impidieron continuar, docentes o entrenadores que hacían prácticas repetitivas y con estructuras rígidas que terminaron por aburrirlas, expectativas demasiado altas de sus padres con respecto a esas prácticas que terminaron por presionarlas en lugar de divertirse, también los comportamientos propios de la edad que hacen, que opten por realizar otro tipo de actividades que generan más aceptación social, tiempo excesivo en redes sociales y el más repetitivo, es el escaso ejemplo de casa por la práctica de ejercicio físico regular, se hace cada vez más común el “argumento” ¿con qué tiempo?

Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente, es relevante recordar y está demostrado, que la práctica regular de ejercicio físico o deportes en cualquier individuo independiente de su sexo y edad, genera beneficios en la atención y memoria. ¿Qué docente no requiere de estas características de sus estudiantes? Cuando un estudiante no logra esta atención es más probable que se generen situaciones de poca normalización o situaciones disruptivas en clase, seguro estudiantes así requerirán más horas de estudio o trabajo para asimilar temas o procedimientos necesarios para comprender una o varias áreas del conocimiento.

El docente también necesitaría más tiempo para trabajar en esos estudiantes por que requerirá hacer uso de más y diferentes herramientas pedagógicas ya que las utilizadas con los demás para lograr los aprendizajes básicos serán escasas.

Una de las opciones que contribuye a obtener esos y más beneficios, es la actividad física, cuando las personas no suelen tener este hábito tienen niveles de estrés más alto, menor capacidad de solucionar sus conflictos, los niveles de autoestima por cuestión de la edad pueden verse afectados, lo que a su vez puede dificultar la relación con sus pares, los niveles de ansiedad son más altos, hay menor energía en la realización de actividades cotidianas entre muchas otras cosas que afectan las relaciones del día a día.

De no intervenir estas situaciones, nos mantendremos hablando siempre sobre los mismos problemas sin tener en cuenta que se tiene la posibilidad de minimizar inconvenientes de jóvenes con dificultades en la asimilación de temas, referentes, conceptos, análisis, en la crítica y proposición, porque aún no logran los niveles de atención, memoria y productividad necesaria en sus unidades de aprendizaje. Adicional a seguir sumándose a una creciente población sedentaria que cada vez tiene más limitada la posibilidad de acceder a servicios de salud óptimos.

Es importante involucrar a las estudiantes en la puesta en marcha de una propuesta de actividad física que tenga varias características; que sea atractiva para ellas, de práctica regular, que les genere bienestar permitiendo compartir con sus pares, sin la rigidez de una práctica deportiva de formación, pero que requiera de ellas compromiso y disciplina básica, que además vean y sientan el bienestar para proyectarla a otras dimensiones del ser humano y poder dar respuesta la pregunta de *¿cómo la lúdica puede contribuir a la minimización del sedentarismo en las estudiantes de grado 10° del Colegio Mayor de San Bartolomé sede bachillerato?*

Será entonces necesario como objetivo general aplicar la actividad física como herramienta lúdica para el desarrollo integral de las estudiantes de grado décimo del Colegio Mayor de San Bartolomé. En comienzo como objetivo específico será necesario involucrar a las estudiantes en el diseño de actividades físicas encaminadas a mejorar su desempeño académico – normativo y en etapa final analizar los resultados de la aplicación de las actividades físicas por medio de percepción de las mismas estudiantes.

La intervención es viable en la actualidad, ya que hay suficiente información en libros, revistas, fuentes de internet del tema, que hace posible realizarla, además se cuenta con la oportunidad de acceder a la población y afectarla de forma positiva durante el tiempo que dure ésta, y sus beneficios perdurarán si se mantiene la influencia de la intervención.

Además, las estudiantes que estén involucradas directamente, serán beneficiadas al desarrollar su autonomía realizando la práctica de actividad física para ocupar su tiempo libre. El ambiente de la intervención es fundamental para fortalecer sus interacciones cotidianas, favorecer sus habilidades sociales y contribuir a cambiar parte del estereotipo con respecto a género femenino.

El tomar parte en la situación descrita tiene aún más relevancias, en el campo educativo está demostrado que la actividad física incide en la mejora de desempeño académico, debe lograrse entonces que los estudiantes estén en condiciones físicas adecuadas, así su desempeño en otras áreas del conocimiento se verá afectado positivamente por la mejora en memoria y atención.

En efecto este trabajo es insumo para tomar acciones sobre la importancia de brindar espacios, tiempo y recursos a la práctica de actividades físicas como fundamentales en los individuos para un mejor desempeño de las actividades del cotidiano, específicamente en otras áreas del conocimiento.

Ya como profesional en educación es importante motivar para el cultivo de estilos de vida saludables como lo es la actividad física y favorecer el desarrollo integral de las adolescentes, contribuir al gusto por esta para evitar el sedentarismo, hacer eficaces y ojalá eficientes los procesos de enseñanza aprendizaje en otros procesos que tienen la necesidad de la atención y memoria como cualidades primordiales.

Con respecto al marco referencial vale la pena iniciar los antecedentes relevantes del PID recordando primero el objetivo de la intervención propuesta, esta propuesta plantea la necesidad de aplicar la actividad física como herramienta lúdica para el aumento de la actividad física de las estudiantes de grado décimo del Colegio Mayor de San Bartolomé. En comienzo como objetivo específico será necesario involucrar a las estudiantes en el diseño de actividades físicas encaminadas minimizar el sedentarismo en los tiempos libres que ofrece la institución y en etapa final, analizar los resultados de la aplicación de las actividades físicas por medio de percepción de las mismas estudiantes.

A continuación, se abordan los referentes conceptuales que en este momento se consideran más importantes para la propuesta de intervención. Se intentará entonces integrarlos por medio de apreciaciones personales y citas de algunos autores pertinentes, bien sea por su recorrido o porque han abordado desde otras experiencias similares la inquietud que lleva a proponer la propuesta de intervención disciplinar “Bartolinas activas, alternativa lúdica de minimización del sedentarismo en las estudiantes de grado 10° del Colegio Mayor de San Bartolomé sede Bachillerato”.

Para iniciar es pertinente entonces reseñar un trabajo denominado Ambientes Lúdicos en los Descansos Escolares de la Institución Educativa Combia, del programa de Especialización en pedagogía de la lúdica la intervención genera según Mosquera y Bueno (2016) “ese deseo y gusto por jugar, convirtiendo la actividad lúdica en una aliada, una estrategia metodológica y un recurso didáctico en el quehacer diario escolar”, en este trabajo se plasma la intervención en los descansos con actividades orientadas por docentes, es decir que hay un mediador, alguien quien prepara el ambiente de aprendizaje, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de los estudiantes.

Y como no hacerlo, si justamente en estos momentos de tiempo libre es cuando menos mediados están los estudiantes por la guía del adulto, en estos espacios es donde generalmente pueden mostrarse de forma auténtica ante los demás y suelen ser más espontáneos en las formas de interacción. Aquí es posible ver que tan arraigados están muchos de esos saberes que adquieren en el cotidiano de la escuela, pero los que suelen relucir son justamente esos aprendizajes que no se dan en esos escenarios, los que más se exteriorizan son los informales,

esos que se dieron de manera natural, ese que se generó en la experiencia y comunicación con el otro.

En lo que se puede considerar una línea similar está Diversas Manifestaciones Lúdicas en el Aprovechamiento del Tiempo Libre de la misma especialización por Muñoz y Pinzón. Esta intervención se hizo pensando en ocupar el tiempo libre de los estudiantes una vez finalizada la jornada escolar para desarrollar capacidades de creación, participación, disfrutar y valorar ese tiempo libre a través de diferentes talleres artísticos, deportivos y de juego, aun así es trascendente hacer la referencia ya que aunque en nuestra institución las estudiantes no son vulnerables a los mismos peligros, si lo son a otros menos notorios y tal vez silenciosos, pero sí de repercusiones que trascienden de forma importante a otros ámbitos que afectan su desarrollo humano como se manifestó en apartados anteriores cuando se abordó lo referente al sedentarismo en Colombia y Bogotá.

Estas intervenciones para gestionar el tiempo libre son importantes porque dan la posibilidad de compartir con otros, reconocer particularidades de participantes y contextos, de innovar en ellos para apropiarlos generando posibilidades de progreso.

Otro eje fundamental es el sedentarismo como condición de vida preocupante durante este siglo, los avances técnicos y tecnológicos se han disparado y las posibilidades de hacerle “más fácil” la vida a las personas parecen estar cada vez más a la mano de todos. Esta situación no está alejada de la realidad cercana.

Inicialmente y como antecedente más bien reciente, se encuentra que en el 2007 El Grupo de investigación de actividad física y Desarrollo Humano de La Universidad del Rosario publicó

un artículo, Muévase contra el sedentarismo, que sintetiza la investigación desarrollada alrededor de esta condición. En ella muestra, cómo la población de Colombia es un país que no se beneficia de las bondades de la actividad física, entre otras causas por poco interés político y poca inversión en fomentar la actividad física, trayendo consigo adultos que realizan poco o nada de esta actividad.

Otro factor que determina que esta conducta continúe es la relación con elementos o conductas de tipo social y cultural ya que en occidente el autocuidado del cuerpo no es una premisa explícita.

Y es claro que en el ejercicio de observación de los hábitos en los tiempos libres de las estudiantes en general dentro de la institución, pero mucho más notorio en las grandes, que las actividades que tienen que ver con movimientos enérgicos no son los más apetecidos, las estudiantes pasan de estar en su etapa de básica primaria en espacios amplios y verdes, a secundaria en unos reducidos, cerrados y colapsados por la presencia de los niños y jóvenes que juegan fútbol sala o microfútbol todos los días, haciendo que la inactividad en las niñas con el paso de los años en la institución sea cada vez más evidente.

Aunque no hay antecedente formal o escrito, en los 4 años más recientes en la institución se han realizado convocatoria para participar en actividades que se denominan juegos inter cursos en diferentes deportes según las posibilidades de espacio de la institución como baloncesto, voleibol y fútbol. Resultado, solo en un año fue posible realizar dos encuentros femeninos de fútbol y en baloncesto y voleibol ha sido necesario hacer grupos mixtos para poder darles participación a las pocas que desean ocupar su tiempo libre en una actividad física en el colegio.

La mayor participación de niñas se logró en una actividad específica denominada Math Ultimate en las que por grupos mixtos de estudiantes sortean varias pruebas físicas, con participación voluntaria, cabe señalar que varias estudiantes que participaron en dicha actividad fueron niñas que ya tenían gusto por algún deporte porque lo practicaban en tiempos extraescolares.

¿Pero que es sedentarismo? Perlado, Páez y Ca (1917) lo define como “oficio o de un modo de vida: De poca agitación o movimiento”. Y en términos de gasto energético, Alfonso-Mora, M. L., Vidarte-Claros, J. A., Vélez-Álvarez, C., & Sandoval-Cuéllar, C. (2013) expresan que cuando un individuo en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo o metabolismo basal está siendo sedentario y la Organización Mundial de la Salud OMS determina que la inactividad física o comportamientos sedentarios corresponden en alguna medida a la participación escasa en momentos de ocio actividades físicas. World Health Organization (2013)

la institución esos momentos de ocio o tiempo libre son justamente los descansos, ese tiempo libre, es el que requiere ser gestionado de forma que se haga más fácil el realizar actividad física y compartir con el otro, aprender de él o viceversa. Esa interacción necesariamente responde a una necesidad de los individuos en los cuales se pueden llevar a cabo aprendizajes significativos y que no se dan en la cotidianidad de una unidad de clase.

Como antecedentes cercanos en tiempo y lugar, en el diario el Espectador, 2012 en su sección Vivir, se encontró artículo que hace referencia estudios realizados por grupo de investigadores internacionales alrededor del impacto de programas de actividad física en el mundo ya que hay datos de 5,3 millones de personas que mueren por esta causa al año. Que

además expresa la necesidad de intervenir en espacios como lo son las instituciones educativas, ya que en 2010 Bogotá ya contaba con población adolescente mayor de 13 años con el 60 % de tendencia al sedentarismo. Vivir, R. (2012)

Ya a finales del 2015, Colombia entre 10 países, presentaba el puesto 1 entre los menos activos, con el 60% de la población según estudio de la OMS publicado por la revista The Economist y reseñado por el diario el Colombiano, con el nombre Colombia, el país más sedentario del mundo. Colombia, (2015)

Para finalizar como antecedente actual, en el 2018, la secretaria de Salud de Bogotá, promociona en la ciudad la actividad física con el propósito de promover el mantener un buen estado físico, la entidad maneja una cifra poco alentadora y no es para menos, en la capital 7 de cada 10 niños entran en el grupo de sedentarios, pero el sedentarismo no es el único centro de la propuesta de intervención. La Fundación Universitaria los Libertadores también cuenta con trabajos en la sección de repositorios virtuales que respaldan la propuesta porque están orientados a otros ejes importantes como son la lúdica y el tiempo libre.

Ya ultimando estos antecedentes es preciso hacer énfasis que la lúdica es esa dimensión que podría posibilitar el acercarse y vivir el desarrollo humano, entendiendo justamente a esta como fundamental, básica y hasta tal vez eje de la vida. Es necesario encontrar la forma de convertir esos escenarios en los que aparentemente no hay nada o pocas cosas llamativas para las estudiantes, en escenarios importantes y atractivos en los que ellas puedan intervenir para apropiarse de estos, para a partir de propuestas o ejecución de ellas, puedan experimentar las sensaciones maravillosas que deja la diversión, el expresar, el compartir con los pares u otros independiente de sus roles, el aprender y enseñar. El espacio que se propone es la escuela, como

lo expresa la UNESCO (1979) “el sistema de educación se beneficiará con innovaciones apropiadas para mejorar tanto los métodos pedagógicos como el nivel de los resultados”, esto lo hace cuando se refiere a la investigación como elemento indispensable para el desarrollo de la educación física, pero es difícil no pensar que estas acciones no trasciendan a otros escenarios que principalmente podrán ser los que hacen parte de su cotidiano, ya que los individuos generalmente no somos actores en un único ambiente y contexto, las realidades son diversas, seguramente unas más afortunadas que otras, pero todas con la posibilidad de ser enriquecidas con la intervención profesional, oportuna, comprometida, ética y convencida en hacer lo más adecuado por responder a necesidades reales y transformarlas en oportunidades de desarrollo humano para todos los involucrados.

Ya pasando al apartado que corresponde a la *línea de investigación*, el tipo de investigación con la cual se aborda el proyecto de intervención disciplinar es descriptiva ya que tiene las características que corresponden a esta: como puntualizar en la descripción de situaciones y eventos, además da características muy específicas del grupo de personas que van a ser parte de la muestra tanto en peculiaridades por de edad y género como circunstancias de la generación.

El enfoque con el que más tiene relación la propuesta de intervención es el tipo cualitativo, ya que de alguna forma contribuye a la innovación y transformación de la escuela. No ve al maestro como único conocedor, es más, sin los aportes de la población a la cual va dirigido el estudio, no tendría nada de pertinente y la reflexión pedagógica sería incompleta.

La intervención es entonces cualitativa, se vale de los individuos en este caso las estudiantes para a través de sus experiencias y comportamientos aporten su forma de apreciar su realidad.

Tiene además algunas características adicionales: el investigador comparte la cotidianeidad con la población, obteniendo así información directa y principalmente de tipo verbal de esta, también hay interés sobre los pensamientos de la población protagonista, ya sea observando o interactuando directamente, estudiando el proceso del proyecto de intervención que probablemente lleve a transformar prácticas y escenarios relacionados con el ejercicio de la educación. En consecuencia, se proyecta la intervención cualitativa y descriptiva con población del colegio Mayor de San Bartolomé, institución privada de jornada única y coeducativa, ubicada en la ciudad de Bogotá, localidad Candelaria, avenida carrera 7 #9-96 que es la sede de bachillerato, el claustro tiene 415 años de fundada y pertenece a la Compañía de Jesús, en esta sede hay 920 estudiantes y los trabajadores son cercanos a los 140.

La muestra para la intervención serán estudiantes mujeres en grado décimo de la institución, 30 en total de cada una de las 5 secciones, que están en edades que van de los 15 a 17 años, que pertenecen a estratos socioeconómicos diversos

Ya para finalizar lo correspondiente al diseño metodológico, de las 6 líneas de investigación interdisciplinarias con las que cuenta La fundación universitaria Los Libertadores, el presente proyecto de intervención se encamina hacia la línea de investigación Desarrollo Humano Integrador en el Contexto Social Colombiano, que tiene como objetivo estudiar empírica y teóricamente las capacidades u oportunidades reales de las personas (físicas, emocionales, cognitivas, intelectuales, relacionales), al analizar los entornos donde se

desenvuelve la vida humana e identificar los factores de riesgo que se oponen al desarrollo de capacidades y de entornos seguros.

Y el proyecto de intervención por medio de la lúdica tiene el objetivo de aplicar la actividad física para la disminución del sedentarismo, esta condición que va en contra del desarrollo en las dimensiones del ser humano, es decir que se relacionan en el proceso del desarrollo humano y posibilidad de una vida que este en beneficio propio y de los demás.

Teniendo en cuenta las fases de la investigación, el proyecto de intervención disciplinar también tiene unos momentos que es importante describir y conocer para conocer cómo se da el proceso de este.

La fase preparatoria se recopila la información necesaria para el planteamiento del problema, determinar objetivo general, específicos, justificación y revisión de otros trabajos relacionados con el problema. En este momento es necesaria la información suministrada por la observación e interacción que se ha tenido con los individuos y su contexto.

El trabajo de campo además de la observación en el Colegio Mayor de San Bartolomé, la interacción directa esta población, se diseña un formato para registrar apreciaciones de las estudiantes con respecto a la problemática que se busca abordar. Esto sumado con la revisión de referentes que se hizo, teniendo como base el Centro de recursos para el aprendizaje y la investigación con la que cuenta la Fundación Universitaria Los Libertadores como; academicus repositarius y base de datos, además de la indagación en otras fuentes en la red de Internet.

Determinar la muestra más adecuada según las necesidades y posibilidad de acceder a ella, es decir que es de tipo intencional o de conveniencia.

Para fase la analítica se tendrá en cuenta las apreciaciones de la población acerca de las actividades propuestas para aplicar la actividad física como herramienta lúdica para el desarrollo integral y para finalizar en la fase informativa se recogerá los aspectos más relevantes en un informe y presentación audio visual.

Estrategia: Ruta de Retos para Bartolinas

Esta es la estrategia del proyecto de intervención disciplinar planteado como parte de este con las estudiantes de grado décimo en la institución Colegio Mayor de San Bartolomé, 30 en total de cada una de las 5 secciones, que están en edades que van de los 15 a 17 años, que pertenecen a estratos socioeconómicos diversos y plantea el sedentarismo que se presenta en esta población.

Figura 1. Ruta de intervención disciplinar



Fuente: Elaboración propia, 2019

La ruta reconoce la situación de las estudiantes de grado 10° en la que en muchos casos la actividad física jamás ha sido una constante y su relación más cercana con esta, es en el momento de la clase de educación física una vez a la semana.

En términos generales la ruta con sus pasos contempla:

1. Búsqueda: recolección de información por medio del contacto directo con las estudiantes en clase y por medio de la aplicación de una encuesta.
2. Selección: una vez recogida la información relevante y principalmente relacionada con hábitos de actividad física, se escogen a las estudiantes que cumplen con la condición de realizar poco a nada de actividad física.
3. Invitación: ya teniendo las estudiantes que tienen la característica principal anteriormente mencionada se las invita para hacer parte formal del proyecto de intervención disciplinar
4. Creación: en pequeños grupos de 3 estudiantes propondrán una actividad que cumpla la condición de ser un ejercicio, juego, movimiento que puedan realizar sus demás compañeras.

Lo escribirá y quedará plasmado como primer reto.

El siguiente grupo de estudiantes que proponga una actividad deberá tener en cuenta la anterior premisa, pero antes debe enterarse que escribió el anterior grupo. ¿Y esto para qué? Ellas deberán hacer su propuesta intentando que esta evidencie de alguna manera así sea pequeño, un mayor grado de complejidad o esfuerzo. Así deben hacerlo cada una de los grupos participantes hasta que todas hayan participado.

5. Experiencia práctica: Ejecución de los retos propuestos para la ruta, en ella se vivirá de forma experiencial el paso que corresponde a la creación, resultado de sus aportes y del ponerse de acuerdo con el otro.
6. Socialización: una vez estos retos están finalizados se socializa la experiencia, habiendo hecho la recolección de todos los retos.

Para el cumplimiento del objetivo del PID Bartolinas activas, alternativa lúdica de minimización del sedentarismo en las estudiantes de grado 10° del Colegio Mayor de San Bartolomé sede Bachillerato se hizo necesario diseñar un plan de acción que contempla las actividades que desde el marco lúdico y de la actividad física abordan el problema del sedentarismo. A continuación, se relaciona de manera secuencial las acciones lúdicas:

Tabla 1. Plan de acción: Ruta de Retos para Bartolinas

Nombre del PID: Bartolinas activas, alternativa lúdica de minimización del sedentarismo en las estudiantes de grado 10° del Colegio Mayor de San Bartolomé sede Bachillerato			
Responsables: Hayder Moreno Cortés			
Beneficiarios: 29 estudiantes mujeres de grado 10			
Objetivo: Aplicar la actividad física como herramienta lúdica para el desarrollo integral de las estudiantes de grado décimo del Colegio Mayor de San Bartolomé			
Campo temático: Sedentarismo, tiempo libre y lúdica.			
Actividad	Metodología /proceso/ descripción o desarrollo	Recursos/ tiempos	Evaluación
Búsqueda	Realizar y ubicar carteles intentando generar expectativa en donde se informa que “Se buscan Bartolinas activas” Se realiza una encuesta para aplicar a las estudiantes de grado 10° y según sus resultados ubicar a las que tienen la condición de sedentarias, además con actitud de cambiar sus hábitos y que deseen participar en una iniciativa de cambiar esta condición proponiendo actividades y participando en ellas.	Dos últimas semanas del mes de enero. Computador, hojas carta, esferos, cinta.	Encuesta, descripción de percepciones, test físicos, comparación de grupos con características similares al inicio y final de la intervención, videos, registros fotográficos, socialización.

Selección	Se revisan los resultados a las preguntas planteadas en la encuesta y según sus respuestas se identifican y seleccionan a las que serán beneficiarias directas del PID. Se hace un listado en donde aparecen sus nombres completos y curso al cual pertenecen.	Primera semana de febrero. Encuestas, esfero, hojas, computador.	Encuesta, descripción de percepciones, test físicos, comparación de grupos con características similares al inicio y final de la intervención, videos, registros fotográficos, socialización.
Invitación	Se elaboran en hojas con sobres invitaciones formales en donde se les informa que han sido seleccionadas a ser las “Bartolinas activas” y que contamos con ellas. En la invitación se especifica fecha, lugar y hora del primer encuentro.	Segunda semana de febrero. Hojas, Sobres, computador.	
Creación	Las estudiantes se reúnen a poner entre ellas en consideración varias actividades físicas que estén en la posibilidad de hacer. Será un momento de lluvia de ideas, de confirmar y descartar opciones. La iniciativa parte principalmente de ellas teniendo en cuenta los referentes que tengan más presentes	Tercera y cuarta semana de febrero. Computador, hojas, esferos, libros relacionados con actividades físicas recreativas o pre-deportivas para adolescentes.	
Experiencia práctica	Ya teniendo claras las actividades que van a realizar van a comenzar a experimentarlas en los espacios que se asignen para ellas. Es importante que todas las estudiantes que son beneficiarias del proyecto propongan , lleguen acuerdos	Marzo a septiembre. Patios, gimnasios. Materiales varios (colchonetas, balones, pelotas, lazos, conos, tizas, silbato,	

	<p>y se mantengan durante el recorrido de la “Ruta de retos para bartolinas”</p> <p>Probablemente se propongan actividades físicas para realizar fuera de la institución, es decir que serán recursos para gestionar durante el proceso del proyecto.</p>	<p>cronómetro, bandas elásticas, hojas, planillas, esferos, reglas, borradores, lápices, colores, computador, cámara fotográfica, etc.) Según necesidades.</p>	<p>Encuesta, descripción de percepciones, test físicos, comparación de grupos con características similares al inicio y final de la intervención, videos, registros fotográficos, socialización.</p>
Socialización	<p>Una vez finalizada toda el paso 5 que corresponde a la ruta de intervención.</p> <p>Se aplica una encuesta que busque recoger las apreciaciones y resultados finales del proyecto y se socializa por parte del responsable y de las participantes del PID a la comunidad educativa.</p>	<p>Octubre</p> <p>Auditorio, Video beam, micrófono, sonido y computador.</p>	

Fuente: Autor PID, 2019

Conclusiones y recomendaciones

El planteamiento del PID Bartolinas activas, alternativa lúdica de minimización del sedentarismo en las estudiantes de grado 10° del Colegio Mayor de San Bartolomé sede Bachillerato, es una respuesta para la problemática porque tiene en cuenta las características específicas de esta población.

Teniendo presente que como antecedente en el Colegio Mayor de San Bartolomé las estudiantes mujeres no realizan suficiente actividad física en la institución, es necesario no solo invitarlas y brindarles espacios para hacer actividad física, sino involucrarlas en la realización de propuestas de actividades que tengan que ver con sus intereses y posibilidades de hacerlo, ya que hay estudiantes que jamás han realizado física de forma regular.

El hacer uso de la lúdica y el permitir que las estudiantes experimenten sus beneficios haciendo que se apropien desde el inicio de la propuesta con sus aportes, posibilita el vivir algo que es fundamental, básico y es el desarrollo humano. Es una propuesta innovadora justamente porque depende de la iniciativa de las estudiantes para iniciar, mantener y darle un feliz término. El proyecto de intervención dará la posibilidad de expresar, encontrarse con el otro, experimentar, gozar independiente del rol.

Teniendo en cuenta que además de contar con la información y población con la intención de hacer parte de esta propuesta, también está el propósito de la institución en incentivar y apoyar iniciativas de investigación, en este caso particular, el de ver como necesidad del colegio la actividad física y el evitar el sedentarismo en sus estudiantes.

Convocar desde inicio de año académico a las estudiantes para iniciar la puesta en marcha de la ruta de intervención disciplinar, ya que en el ejercicio de observación y en la encuesta que se aplicó, ya se pueden identificar las estudiantes sedentarias que además tienen la actitud para iniciar en la actividad física regular y desean hacer parte del proyecto de intervención disciplinar.

Teniendo en cuenta los proyectos con los cuales cuenta el colegio como en El Mayor abrazamos la vida que busca contribuir a evitar situaciones que puedan terminar en suicidio y el segundo proyecto denominado Libertad y autonomía, que plantea desarrollar la toma de decisiones en ejercicio de la libertad, aproximándose a la realidad del país a partir de la reflexión crítica del mundo y del entorno, este PID puede estar brindando condiciones que aporten significativamente a los objetivos generales de estos.

Lista de referencias

- Alfonso-Mora, M. L., Vidarte-Claros, J. A., Vélez-Álvarez, C., & Sandoval-Cuéllar, C. (2013). Prevalencia de sedentarismo y factores asociados, en personas de 18 a 60 años en Tunja, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 61(1), 3-8.
- Española, R. A. (1917). Real academia española. Imp. de Perlado, Páez y Ca..
- García, L. V., & Correa, J. E. (2007). Muévase contra el sedentarismo. Universidad ciencia y desarrollo. Programa de divulgación científica. Tomo II, fascículo 7. Universidad del Rosario. 2007
- Mosquera Escarpeta, E., & Bueno Salazar, H. A. (2016). Ambientes lúdicos en los descansos escolares de la institución educativa Combia.
- UNESCO, U. (1979). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. *Educación Física y Deporte*, 3(1), 3-6.
- Vivir, R. (2012). Colombia, País Sedentario. *El Espectador*. Recuperado de. Colombia, (2015). Colombia, el país más sedentario del mundo.elcolombiano.
- World Health Organization. Inactividad física: un problema de salud pública mundial [http://www.who.int/es/].[Citado 2013 18 de noviembre]._
- Muñoz Reyes, F., Muñoz Reyes, L., & Pinzón Ibáñez, M. (2015). Diversas manifestaciones lúdicas en el aprovechamiento del tiempo libre.

Sáchica Cepeda, L. (2017). Desarrollo humano. Unidad 2. Fundación universitaria Los libertadores. Unidad 2.

Sáchica Cepeda, L. (2016). Investigación e innovación pedagógica y tecnológica. Unidad 2. Fundación universitaria Los libertadores. Unidad 2

Anexo 1

Encuesta a estudiantes

Encuesta proyecto
“La lúdica, alternativa para minimizar el sedentarismo en el
Colegio Mayor de San Bartolomé”

1. ¿En cuales actividades deportivas o recreativas que propone la institución participa?
 Ninguna _____ Tardes bartolinas _____ Torneos internos _____
 Inter-colegiados _____ Jornadas especiales de recreación _____
2. ¿Con que regularidad semanal realiza actividad física, deporte u otra actividad que requiera gasto energético mayor al que se necesita para actividades normales o cotidianas? Si la respuesta es Nunca, dirijase a la pregunta 6
 Nunca __ 1 vez __ 2 veces __ 3 veces __ 4 veces __ 5 o + _____
3. ¿Cuál es la duración de dicha actividad realizada?
 10 a 30 minutos _____ 31 a 60 minutos _____ 60 minutos o más _____
4. ¿Cuáles o cuál es la actividad física realizada?

5. ¿En dónde realiza la actividad física?
 El colegio _____ Escuela (deportes o baile) _____ Casa _____ Otro _____
6. ¿Se considera una persona sedentaria? Si _____ No _____
7. En caso de ser si su respuesta, ¿Cuál es la razón?
 No me gusta _____ Lesión o enfermedad _____ Lo ofrecido no cumple mis expectativas _____ Me da pereza _____ No sé qué hacer _____ Me da pena o vergüenza _____ Me da miedo a ser observada _____ equivocarme _____ otro _____
 Cuál _____
8. ¿Alguna ocasión en su vida a realizado actividad física regular?
 Si _____ No _____
9. ¿Si la respuesta es si, porque abandonó la actividad?

10. ¿En su hogar hacen actividad física regularmente?
 Mamá Si _____ No _____ Papá Si _____ No _____ Tutor o tutora Si _____ No _____
11. ¿Considera según su experiencia y conocimiento que las estudiantes en el colegio son menos activas o más sedentarias que los hombres?
 Si _____ No _____ No sabe _____ Otra respuesta _____
12. ¿Además de la unidad de educación física, desearía dentro de la jornada escolar realizar actividad física recreativa de esfuerzo físico o deportiva en el colegio? Si _____ No _____
13. ¿Si tuviera el espacio en la jornada escolar para realizar actividades físicas a preferencia, proponer y trabajar en equipo, estaría dispuesta a participar para llegar acuerdos con otros pares y docentes con respecto a las actividades?
 Si _____ No _____

Nombre y Apellidos: _____

Curso: _____ Edad: _____ Fecha: _____

Fuente: Autor PID, 2019

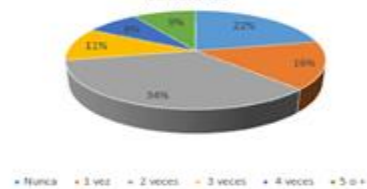
Anexo 2

Graficas de resultados entrevistas a estudiantes

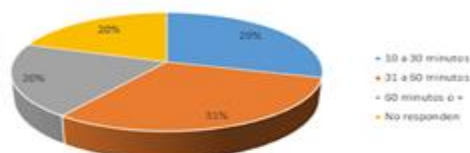
¿En cuáles actividades deportivas o recreativas que propone la institución participa?



Regularidad semanal de actividad física o deporte cotidianas



¿Cuál es la duración de dicha actividad realizada?



¿En dónde realiza la actividad física?



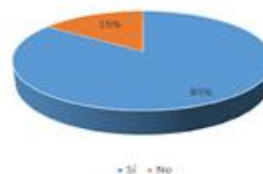
Se considera sedentaria



Razón por la cual es sedentaria



¿Alguna ocasión en su vida a realizado actividad física regular?



Fuente: Autor PID, 2019

¿Por qué abandonó la actividad?



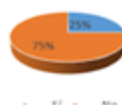
Madre hace ejercicio



Padre hace ejercicio



Tutor hace ejercicio



¿Considera según su conocimiento que las estudiantes en el colegio son menos activas que los hombres?



¿Además de la unidad de educación física, desearía dentro de la jornada escolar realizar actividad física?

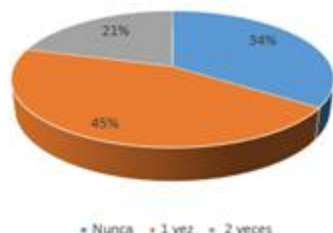


Fuente: Autor PID, 2019

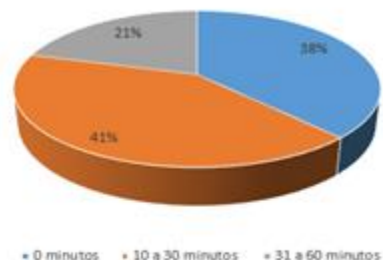
Anexo 3

Graficas de resultados entrevistas a estudiantes seleccionadas para continuar ruta de intervención disciplinar

¿Con qué regularidad semanal realiza actividad física, deporte u otra actividad?



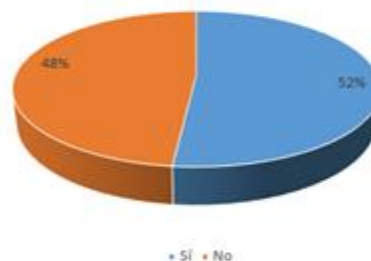
¿Cuál es la duración de dicha actividad realizada?



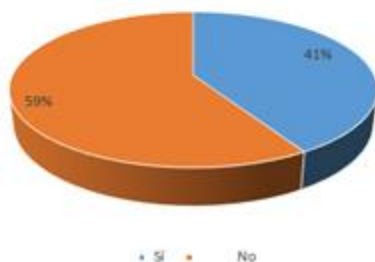
¿En dónde realiza la actividad física?



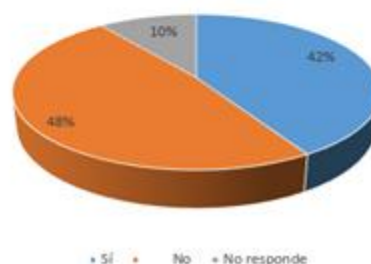
¿Se considera una persona sedentaria?



Mamá que hace actividad física

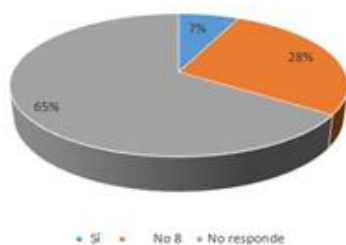


Papá que hace actividad física

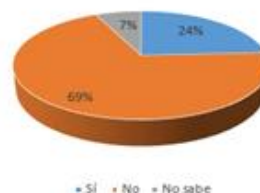


Fuente: Autor PID, 2019

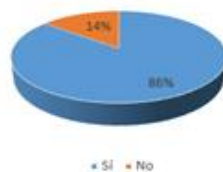
Tutor que hace actividad física



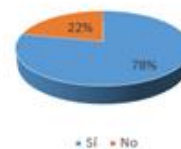
¿Considera según su experiencia y conocimiento que las estudiantes en el colegio son menos activas o más sedentarias que los hombres?



¿Además de la unidad de educación física, desearía dentro de la jornada escolar realizar actividad física recreativa de esfuerzo físico o deportiva en el colegio?



¿Si tuviera el espacio en la jornada escolar para realizar actividades físicas a preferencia, proponer y trabajar en equipo, estaría dispuesta a participar para llegar acuerdos con otros pares y docentes con respecto a las actividades?



Fuente: Autor PID, 2019